Le grand livre du calme

Une série de techniques de calme, d'anti-stress et de self-contrôle issues des cultures traditionnelles, des civilisations anciennes, des apports de la psychanalyse comme des plus récentes découvertes médicales.

Support : Livre

Auteur : **Wilson, Paul** / Illouz, Frédéric-Eugène

Date de publication : 2000

Guérir

Présentation de nouvelles méthodes permettant de guérir stress, anxiété et dépression sans médicaments ni psychothérapie : désensibilisation par les mouvements oculaires, régularisation du rythme cardiaque par bio-feedback, la synchronisation des horloges biologiques par les simulateurs d'aube, rôle bénéfique de l'exercice physique ou des acides gras "oméga-3".

Support : Livre

Auteur : **Servan-Schreiber, David**

Date de publication : 2003

Complément du titre : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse

Se débarasser de son stress en 10 minutes par jour

Offre une série d'exercices et de techniques de relaxation permettant de calmer son esprit par 10 minutes de méditation ou de se détendre au bureau en faisant de petits exercices.

Support : Livre

Auteur : **Brealey, Erica**

Date de publication : 2002

Pleine forme, énergie

Deux livres en un, tête-bêche. Le premier présente les techniques fondamentales de relaxation et donne des indications pour aider à mieux vivre grâce à des méthodes naturelles telles que l'aromathérapie, la respiration, les herbes, le massage, le yoga, la musique. Dans le second, des idées et des techniques simples pour faire le plein d'énergie avec le yoga, les couleurs, l'harmonie corps-esprit.

Support : Livre

Auteur : **Beauvais, Michel**

Date de publication : 1998

Complément du titre : conseils et astuces pour garder son énergie

Apprendre à méditer

Un programme de 8 semaines à pratiquer à domicile pour réduire de manière efficace et durable le stress à partir d'exercices de pleine conscience et d'auto-évaluation. Le CD contient 21

méditations guidées et permet plus de 8 heures de pratique.

Support : Livre

Auteur : **Stahl, Bob** / Goldstein, Elisha / Kabat-Zinn, Jon / Colette, Olivier

Date de publication : 2013

Complément du titre : la méthode MBSR à la portée de tous

Se débarrasser de son stress en 10 minutes par jour

Offre une série d'exercices et de techniques de relaxation permettant de calmer son esprit par 10 minutes de méditation ou de se détendre au bureau en faisant de petits exercices.

Support : Livre

Auteur : **Brealey, Erica** / Baudouin, Philippe / Jaham, Isabelle de

Date de publication : 2010

Soignants

Définition du stress et de ses principales causes et conséquences sur le plan psychique et somatique. Identification des situations stressantes rencontrées par les soignants et leurs effets, donnant des moyens simples pour repérer les différentes phases qui annoncent l'état de stress et proposant des mesures simples et efficaces et différentes techniques antistress.

Support : Livre

Auteur : **Choque, Stella** / Choque, Jacques

Date de publication : 2007

Complément du titre : stress, apprendre à le gérer

Le trac

Les dimensions du trac (signes physiques, comportementaux, cognitifs), des histoires de trac, la prise en charge du trac (relaxation, respiration, médicaments, thérapies cognitivo-comportementales), comment être bien avant, pendant et après la performance...

Support : Livre

Auteur : **Coguel-Nyegaard, Elizabeth Fresnel**

Date de publication : 1999

Complément du titre : trac, stress, anxiété, problèmes de communication

Ma forme au naturel

Comment rester en forme et faire du sport tout en ménageant son corps ? C'est l'objectif de ce guide qui contient des astuces, des conseils et des exercices pour toutes les femmes, des stressées aux paresseuses.

Support : Livre

Auteur : **Meyer, Barbara**

Date de publication : 2009

Le stress

Des questions-réponses sur les facteurs, les mécanismes et les symptômes du stress, les thérapies médicales, naturelles, etc.

Support : Livre

Auteur : **Carrère d'Encausse, Marina** / Cymes, Michel / Célestin-Lhopiteau, Isabelle

Date de publication : 2011

Complément du titre : vos questions, nos réponses

Bon stress, mauvais stress

Ce guide aide à comprendre le mécanisme du stress et comment cette réaction normale de l'organisme face à ce qui le menace peut se répercuter sur la santé physique et morale. Il fournit une méthode pour apprendre à mesurer, à analyser et à réguler son stress.

Support : Livre

Auteur : **Chapelle, Frédéric** / Monié, Benoît

Date de publication : 2007

Complément du titre : mode d'emploi

Les bienfaits des boules de Qi gong

Etude de l'ensemble des propriétés connues des boules de Qi Gong : anti-stress, réharmonisation du corps, circulation du Chi ou énergie vitale, utilisation en médecine traditionnelle chinoise et en acupuncture pour la guérison de maladies, etc.

Support : Livre

Auteur : **Li, Mary**

Date de publication : 1998

Complément du titre : des soins rapides à vos maux quotidiens

Remèdes anti-stress

Pour apprendre à reconnaître les différents symptômes liés au stress et surtout à les surmonter et à les faire disparaître. Une alimentation diversifiée, des exercices spécifiques, des séances de relaxation et une initiation à la méditation permettront de rétablir un équilibre entre corps et esprit. Massages, phytothérapie, aromathérapie.

Support : Livre

Auteur : **Jollands, Beverley** / Pierson, Gisèle

Date de publication : 1999

Complément du titre : techniques de relaxation

Où tu vas, tu es

Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience. L'auteur est le fondateur d'une clinique de réduction

du stress en association avec l'université du Massachusetts.

Support : Livre

Auteur : **Kabat-Zinn, Jon** / Du Luart, Yolande

Date de publication : 2012

Complément du titre : apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances

Vivre avec un stressé

Tandis que le jeune Salvador Gonzalvez, transi par le froid humide de ce mois de septembre, gravit en hâte les marches du perron du Teatro Colon, un vendeur de journaux crie dans la brume qu'Allemands et Soviétiques se battent à l'ouest de Stalingrad. Nous sommes à Buenos Aires, en 1943.

Support : Livre

Auteur : **Eylat, Odette**

Date de publication : 1990

Ne vous noyez pas dans un verre d'eau

100 leçons pour se simplifier la vie par des stratégies, des exemples concrets et des formules pense-bête. Des conseils pour éviter les crispations, savoir relativiser et lâcher prise.

Support : Livre

Auteur : **Carlson, Richard** / Flaunders, Ned

Date de publication : 2004